

中国教育学会“十二五”科研规划重点课题“积极心理学取向的中小学心理健康教育应用研究”成果
积极心理学应用书系 书系主编：郑日昌 刘视湘 书系副主编：王海匣 董洪杰
北京成均教育科技有限公司独家配套道具研发

心理拓展实务

OUTWARD BOUND PRACTICE

刘视湘 赵娜 主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

OUTWARD

北京成均教育科技发展中心独家配套道具研发

心理拓展实务

主 编 刘视湘 赵 娜

副主编 沈景娟 杨桂华 陈建南

编写者 王红柳 王海匣 贺双燕 董洪杰



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理拓展实务 / 刘视湘, 赵娜主编.

— 北京 : 首都师范大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5656-2542-8

I. ①心… II. ①刘… ②赵… III. ①心理辅导

IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213382号

XINLI TUOZHAN SHIWU

心理拓展实务

刘视湘 赵娜 主编

责任编辑 王志宇

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店发行

版 次 2015 年 12 月第 1 版

印 次 2015 年 12 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13

字 数 248 千

定 价 39.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

“积极心理学应用书系”编委会

书系主编：郑日昌 刘视湘

书系副主编：王海匣 董洪杰

书系编委：（以姓氏笔画为序）

王建龙	王 琼	王新波	王燕红	尤佩娜	邓旭阳	卢 强
田 彤	代丽男	吕红梅	朱小荷	伍芳辉	刘一祎	刘佳芳
刘晓玲	孙艳萍	苏立增	李 畅	李晓鹏	杨桂华	杨 静
余晓灵	谷思艺	谷德芳	沈景娟	张建中	张 雯	张 雯
陆 军	陆妍蓉	陈建南	陈晓美	赵 娜	洪 炜	贺双燕
梁 勇	程忠智	傅 纳				

总 序

积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能的科学”。1998年，时任美国心理学会主席的马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）将其作为一个新的心理学领域正式提出。积极心理学研究人类的积极心理品质，关注人类的健康幸福，和谐发展。个体幸福是社会和谐的基础。积极心理学不仅为心理学的研究提供了新的方向，也为人类社会的发展贡献了智慧。

塞利格曼提出了一个称为“51”的目标，即全世界的成人中，有51%的人可以在2051年实现蓬勃人生（flourish life）。为了达到蓬勃人生，就必须有足够的PERMA。这五个字母分别代表幸福人生的五个元素。

P= 积极情绪（positive emotion）

E= 投入（engagement）

R= 人际关系（relationships）

M= 意义和目的（meaning and purpose）

A= 成就（accomplishment）

值得欣慰的是，塞利格曼认为这五个方面都可以通过学习来加强。这给予了我们编写这套丛书足够多的积极心理暗示。事实上，如果没有好的教材和培训课程，要实现“51”目标只是空想。虽然我们也深知政府和民众对实现蓬勃人生的决心是至关重要的因素，但我们能够做的就是让幼儿、小学生、中学生、大学生、成人先学习这五个方面的活动课程。

借鉴团体咨询、心理健康教育的理论和方法，我们选择了团体心理辅导、心理拓展、沙游疗法、艺术心理辅导、生态心理辅导、游戏心理辅导、心理教育剧等形式，从PERMA这五个方面进行活动设计，力求内容准确到位，年龄段涵盖幼儿、小学生、中学生、大学生和成人。之所以采用以团体活动为主的方式，是因为这种方式相较之下更有效率，并且实践性强，形式多样，生动有趣，在学校、社区、政府机构、企事业单位都可以广泛应用。我们认为，2051年的成年人想要实现蓬勃人生，从现在起就需要学习，让内心充满正能量，为“51”目标的达成做好准备。

每本书的基本框架大致相同。前三章讲述了每种心理辅导形式的基础理论，后五章即 PERMA 的五个方面——积极情绪、投入、人际关系、意义和目的、成就，我们将其重新命名，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。然后将所编排的活动归入这五章，使得活动课程的内容清晰明了。

因为活动课程的对象涵盖了中小學生、中职學生和大学生，所以我们学习了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》《中等职业学校學生心理健康教育指导纲要》《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等文件。这些文件着重指出要“培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能”，这与积极心理学所倡导的思想是吻合的。

上述文件也规定了各年龄段學生的心理健康教育内容。中小学、中职学校心理健康教育的重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容；大学心理健康教育的重点是自我管理、人格发展、学习成长、人际交往、交友恋爱、情绪调节、求职择业、环境适应等方面的内容。我们专门将活动课程按照中小学、中职学校心理健康教育的内容进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

这套丛书从有想法到完成，历时两年，是集体智慧的结晶。首先由北京联合大学刘视湘博士提出丛书整体框架和每本书的内容体系，然后由王海匣等人梳理出与 PERMA 对应的每个年龄段的关键词，最后组稿并与每本书的作者讨论撰写方案。感谢作者的辛勤笔耕，他们都是某个心理辅导领域的专家；感谢北京成均教育科技发展中心的刘佳芳、王海匣、赵娜、董洪杰、贺双燕、代丽男、杨静与作者沟通并认真校阅书稿，他们都是心理学硕士并有良好的文字功底；感谢孙艳萍组织北京市部分中小学心理健康教育教师为丛书提供示范课程，他们都是心理健康教育一线专家。这套丛书中引用了大量的文字、表格、图片，不一定全部注明了出处，在此要向这些内容的作者们表示衷心感谢，是因为已有专家学者进行了相关研究，才使得这套丛书的内容显得丰满和充实。

“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”编写完成这套丛书的过程，如同上了一堂生动的幸福课。有过惑，有过忧，有过惧，慢慢地明白了，慢慢地振作了，慢慢地坚强了。中西文化千年融合，幸运地交集于心理学领域，也算是心理学工作者的福报吧。

郑日昌、刘视湘

前 言

心理拓展起源于二战时期，成长于二十世纪中后期，现已成为一个成熟的训练体系，广泛应用于学校和企业。

我国在二十世纪末引入心理拓展，从世界500强到普通中小学，从高层领导到新员工，都是心理拓展活动的受惠者。在心理拓展活动中，参与者不仅提升了身体机能，而且获得了心灵成长的力量。

本书强调理论与实践相结合，分成两个部分。

第一部分是心理拓展理论，包含三章内容。第一章概述了心理拓展活动，探究了心理拓展概念的来源及发展历程。第二章论述了心理拓展的理论依据，如“学习圈”的内涵以及在心理拓展活动中的应用。第三章介绍了心理拓展活动开展的过程，如活动的前期筹划、活动流程及注意事项等。

第二部分是心理拓展活动，是本书中最具特色的部分，共包含了75个具体的活动方案。活动围绕积极心理学五大主题设计，分成五个板块，即积极情绪的培养、投入状态的激发、良好人际的构建、人生意义的探寻、成就体验的营造。每个活动都包含明确的操作流程、活动目标、活动隐含的心理学知识、注意事项等，避免了培训师为游戏而游戏的窘境。同时为了满足广大教师开展心理拓展活动的需要，书中附有适合不同学段的活动。

这是一本讲述心理拓展实务的书，侧重于心理拓展活动的实际操作，供心理拓展师、企业培训师、心理健康教育教师使用，亦可作为心理学研究生教材。但在实际操作中，使用者需要具备丰富经验或具有合格资质。

本书得以顺利完成，要感谢北京成均教育科技发展中心开发团队的辛勤工作。王红柳撰写了本书第一章至第三章理论部分，赵娜、贺双燕、王海匡、董洪杰编写了第四章至第八章的活动部分，刘视湘、赵娜、沈景娟、杨桂华、陈建南负责整本书的组稿工作。同时要感谢同行的支持与帮助；感谢编写过程中参与活动的老师和同学们。

因为活动课程的对象涵盖了中小学生和中职学生，所以我们学习了教育部《中小学

心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》精神，按照纲要提出的心理健康教育六方面主要内容，即认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应，将活动课程进行了重新分类，便于中小学、中职学校的心理健康教育教师使用。

表 1 小学活动分布表

心理健康教育内容	活动名称	
认识自我	活动 46 成功体验	活动 50 多元自我
	活动 47 流星雨	活动 53 护蛋母鸡
	活动 48 勇于认错	活动 60 巧接彩球
学会学习	活动 16 神奇的声音	活动 24 平衡棒
	活动 17 七巧板	活动 26 急速传递
	活动 18 时间巧安排	活动 29 德国心脏病
	活动 19 记忆力大测试	活动 68 旋转足球
	活动 20 创意房屋	
人际交往	活动 32 合作夹球	活动 43 有轨电车
	活动 34 不倒森林	活动 45 驿站传书
	活动 35 集体盖房	
情绪调适	活动 1 心灵音乐	活动 6 出人头地
	活动 2 乐观动物	活动 7 萝卜蹲
	活动 3 碰碰乐	活动 9 “传染病”
	活动 4 五味人生	活动 11 顶针传递
	活动 5 痛打“地鼠”	活动 15 笑容可掬
升学择业	活动 54 各有所长	活动 58 超级大比拼
	活动 57 过呼啦圈	
生活和社会适应	活动 61 可爱猫咪	活动 66 安全逃生
	活动 62 多米诺骨牌	活动 70 杯水千斤
	活动 64 蚂蚁过河	活动 72 夹球接力跳
	活动 65 羊角跳	

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

表 2 中学 / 中职活动分布表

心理健康教育内容	活动名称	
认识自我	活动 46 成功体验	活动 53 护蛋母鸡
	活动 47 流星雨	活动 55 挑战极限
	活动 48 勇于认错	活动 59 地震幸存者
	活动 50 多元自我	活动 60 巧接彩球
	活动 51 泰坦尼克号	
学会学习	活动 16 神奇的声音	活动 25 青蛙跳
	活动 17 七巧板	活动 26 急速传递
	活动 18 时间巧安排	活动 27 吸管无敌
	活动 19 记忆力大测试	活动 28 疯狂的设计
	活动 20 创意房屋	活动 29 德国心脏病
	活动 21 调整进球	活动 30 雷阵
	活动 22 魔方阵	活动 68 旋转足球
	活动 23 高空落蛋	活动 69 打绳结
	活动 24 平衡棒	
人际交往	活动 31 穿越树林	活动 39 终极逃生
	活动 32 合作夹球	活动 40 联体足球
	活动 33 盲人足球	活动 41 无敌风火轮
	活动 34 不倒森林	活动 42 爬云梯
	活动 35 集体盖房	活动 43 有轨电车
	活动 36 神笔马良	活动 44 击鞠大赛
	活动 37 并驾齐驱	活动 45 驿站传书
	活动 38 鼓动人心	活动 56 极速 60 秒

续表

心理健康教育内容	活动名称	
情绪调适	活动 1 心灵音乐	活动 9 “传染病”
	活动 2 乐观动物	活动 10 顶屁股
	活动 3 碰碰乐	活动 11 顶针传递
	活动 4 五味人生	活动 12 炸药
	活动 5 痛打“地鼠”	活动 13 齐眉棍
	活动 6 出人头地	活动 14 超级明星反串
	活动 7 萝卜蹲	活动 15 笑容可掬
	活动 8 放松训练	
升学择业	活动 49 终极能量	活动 57 过呼啦圈
	活动 52 职业归属	活动 58 超级大比拼
	活动 54 各有所长	
生活和社会适应	活动 61 可爱猫咪	活动 70 杯水千金
	活动 62 多米诺骨牌	活动 71 塞车
	活动 63 迷失丛林	活动 72 夹球接力跳
	活动 64 蚂蚁过河	活动 73 野战军
	活动 65 羊角跳	活动 74 火山取水
	活动 66 安全逃生	活动 75 孤岛求生
	活动 67 四足蜈蚣	

注：本表依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》提出的心理健康教育六方面主要内容制定。

期望您能从本书中获益，也诚恳期望您在使用过程中提出宝贵意见！

刘视湘

目 录

第一章 心理拓展活动概述.....	1
第一节 心理拓展的基本概念.....	1
第二节 心理拓展的发展.....	3
一、心理拓展的起源.....	3
二、心理拓展的发展.....	4
三、心理拓展的现状.....	6
四、心理拓展活动现状的对策.....	7
第二章 心理拓展活动的理论基础.....	10
第一节 情绪唤醒模型.....	10
一、情绪唤醒模型理论内容.....	10
二、情绪唤醒模型在心理拓展活动中的应用.....	11
第二节 “学习圈”理论.....	12
一、学习圈理论内容.....	12
二、学习圈理论在心理拓展活动中的应用.....	14
第三节 积极心理学.....	15
一、积极心理学的内涵.....	15
二、积极心理学在心理拓展活动中的应用.....	17

第三章 心理拓展活动的过程与方法	20
第一节 心理拓展的基本内容	20
一、心理拓展活动的目的	20
二、心理拓展的分类	22
三、拓展训练的特点	23
四、心理拓展的意义	24
五、心理拓展的应用	24
第二节 心理拓展的过程	25
一、心理拓展的前期筹划	25
二、拓展训练实施流程	27
第三节 心理拓展的方法	31
一、心理拓展训练模式的发展	32
二、心理拓展训练的培训技巧	33
三、心理拓展训练的思维方式	35
第四节 心理拓展的评估	37
一、心理拓展训练评估的意义	37
二、心理拓展训练评估的方法	37
第四章 积极情绪的培养	41
活动1 心灵音乐	41
活动2 乐观动物	43
活动3 碰碰乐	46
活动4 五味人生	48
活动5 痛打“地鼠”	51
活动6 出人头地	53
活动7 萝卜蹲	55

活动 8 放松训练.....	57
活动 9 “传染病”	61
活动 10 顶屁股.....	62
活动 11 顶针传递.....	64
活动 12 炸药.....	66
活动 13 齐眉棍.....	68
活动 14 超级明星反串	69
活动 15 笑容可掬.....	71
第五章 投入状态的激发	74
活动 16 神奇的声音	74
活动 17 七巧板.....	76
活动 18 时间巧安排	79
活动 19 记忆力大测试	80
活动 20 创意房屋	82
活动 21 调整进球.....	84
活动 22 魔方阵.....	86
活动 23 高空落蛋.....	88
活动 24 平衡棒.....	90
活动 25 青蛙跳.....	92
活动 26 急速传递.....	94
活动 27 吸管无敌.....	95
活动 28 疯狂的设计	97
活动 29 德国心脏病	99
活动 30 雷阵.....	101



第六章 良好人际的构建	104
活动 31 穿越树林	104
活动 32 合作夹球	106
活动 33 盲人足球	109
活动 34 不倒森林	111
活动 35 集体盖房	113
活动 36 神笔马良	114
活动 37 并驾齐驱	116
活动 38 鼓动人心	118
活动 39 终极逃生	121
活动 40 联体足球	123
活动 41 无敌风火轮	125
活动 42 爬云梯	127
活动 43 有轨电车	129
活动 44 击鞠大赛	130
活动 45 驿站传书	132
第七章 人生意义的探寻	135
活动 46 成功体验	135
活动 47 流星雨	137
活动 48 勇于认错	138
活动 49 终极能量	140
活动 50 多元自我	142
活动 51 泰坦尼克号	144
活动 52 职业归属	146
活动 53 护蛋母鸡	147

活动 54 各有所长.....	149
活动 55 挑战极限.....	151
活动 56 极速 60 秒.....	153
活动 57 过呼啦圈.....	156
活动 58 超级大比拼	157
活动 59 地震幸存者	159
活动 60 巧接彩球.....	161
第八章 成就体验的营造	163
活动 61 可爱猫咪.....	163
活动 62 多米诺骨牌	165
活动 63 迷失丛林.....	167
活动 64 蚂蚁过河.....	168
活动 65 羊角跳.....	170
活动 66 安全逃生.....	172
活动 67 四足蜈蚣.....	173
活动 68 旋转足球.....	175
活动 69 打绳结.....	177
活动 70 杯水千斤.....	179
活动 71 塞车.....	180
活动 72 夹球接力跳	183
活动 73 野战军.....	184
活动 74 火山取水.....	187
活动 75 孤岛求生.....	189
本书活动所需道具介绍	192

第一章 心理拓展活动概述

大部分人对拓展训练的认识只停留在户外旅游的层面上，无非就是做个攀岩活动之类的，但人们忽略了它带给我们的心理层面上的成长。“吾听吾忘，吾看吾记，吾做吾悟。”这句话给了心理拓展一个最好的诠释。它的意义在于通过户外体验，触及心灵，促进人们的心理成长，进而迁移到生活工作中，达到改变行为的目标。本章详细梳理了研究者们关于心理拓展的概念，对其进行分析之后提出心理拓展的概念，并对心理拓展的起源及发展进行了详细的介绍。

第一节 心理拓展的基本概念

关于“拓展”一词的由来，钱永健在他的《拓展训练》一书中给出了详细的介绍。他在书中指出：其实“拓展”一词是受英文翻译的“外展”启发，“外展”在新加坡与我国香港等地非常流行，引进内地后，人们考虑到内地人的语言习惯和思维方式，最后取名叫“拓展”，“拓展心胸、拓展意志、拓展人格”之意，它不仅强调在户外做活动，现在有很多活动也在室内进行，但都是围绕体验式培训来做。

目前，研究者对拓展训练的用词不统一，有的使用“拓展训练”，有的使用“心理拓展”，但无论是哪种说法，两者的实质都是一样的，都属于体验式培训。在对其内涵的界定也存在不统一，可以说是“仁者见仁，智者见智”。

陈建翔（1997）对拓展训练的界定为，把参训人员带到大自然中，通过专门设计的具有挑战性的课程，利用种种典型场景和活动方式，让团队和个人经历一系列的考验，磨炼克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，增强团结合作的团队意识。



毛振明教授(2005)在其编著的《学校心理拓展训练》一书中提出,拓展训练的基本原则是以户外自然环境为主,体能活动为引导,心理挑战为重点,极限要求为条件,人格完善为目标。

林思宁(2006)在其《体验式学习(献给教育培训师的最佳礼物)》一书中写到,体验式学习(即心理拓展)就是通过精心设计的活动让人们体验或对过去进行再体验,引导体验者审视自己的体验,积累积极正面的体验,使心智得到改善与建设的一种学习方式。

钱永健(2006)在《拓展训练》一书中认为,在课程模式上,拓展训练参照了以 Outward Bound 为基础发展起来的 Project Adventure 教育模式,在模拟自然环境的情况下,降低活动风险,体验经过设计的户外活动项目,最终形成了具有中国特色的体验学习体系。

谢智谋(2007)在《体验教育:从150个游戏中学习》一书中认为,心理拓展指一个人直接通过体验而构建知识,获得技能和提升自我价值的历程。

钟启畅(2007)提出,“拓展训练”一词是国内对于体验式教育本土化的认知。在课程模式上拓展训练参照了以 Outward Bound 为基础发展起来的 Project Adventure 教育模式。此种类型的教育模式在香港主要称为“外展训练”,在台湾则称为“探索教育”,其他的相关名称还有“体验教育”“冒险户外教学”“主题式冒险教育”以及“突破休闲”等。虽然名称各异,但其所内含的哲学思想与精神目标却大同小异,都是希望个人或团体通过不平凡的经验感悟与体验来达到充分学习,并且获得成长以及享受生命的目的。

马畅(2007)认为,素质拓展训练起源于西方英文 outward-bound,意为一艘小船离开安全的港湾,驶向波涛汹涌的大海,去迎接挑战。二战期中,大西洋上有很多船只受到攻击而沉没,大批船员落水,由于海水冰冷,又远离陆地,绝大多数人不幸牺牲了,但极少数人在历经了长时间的折磨后得以生还。后来发现,得以生还的人并不是那些身体最强壮的人,而是那些拥有强烈求生欲望的人。二战结束后,在英国出现了这种模仿真实管理情境,对管理者和企业家进行心理和管理两个方面的 outward-bound 管理培训。由于它新颖的培训形式和良好的培训效果,被世界各地不同的企业所采用。

王喧立等(2010)也是从拓展训练的起源谈起,认为拓展培训是体验式培训方式,是素质教育的一个分支,它与传统灌输式的教育培训方式有着很大区别。拓展培训利用复杂的自然环境,通过一系列精心设计的项目,让成员在解决问题的过程中达到“磨炼意志、完善人格、挑战自我、熔炼团队”的目的。

任丽杰(2011)认为,团队拓展训练是现代西方国家的一种新兴的教育方式——体